

3 Безопасность и хранение

Запомните несколько рекомендаций по кормлению

- Всегда кормите ребенка с ложки. Кормить из бутылочки может быть небезопасно.
- Расширяйте рацион постепенно. Вводите по одному новому продукту каждую неделю. Вы можете смешать два продукта, которые до этого ваш малыш ел отдельно.
- Пусть ребенок сам решит, что ему нравится, а что нет. Решая, какие из продуктов давать малышу, не опирайтесь на собственные предпочтения в еде.
- Ешьте вместе со своим ребенком и сделайте трапезу приятным и спокойным занятием.
- Постарайтесь найти детское питание, содержащее один ингредиент, например морковь или тыкву.

Рекомендации по хранению продуктов детского питания, чтобы они оставались безопасными

- Накладывайте пищу, которую будет есть малыш, в небольшую чашку. При кормлении из баночек остатки пищи быстро портятся.
- Плотно закрывайте баночку крышкой и сразу ставьте ее в холодильник.
- Когда берете еду из баночки, каждый раз используйте чистую ложку.
- Не храните детское питание дольше 2–3 дней.



Washington State WIC Nutrition Program

Разработано программой питания для женщин, детей и младенцев штата Массачусетс (Massachusetts WIC Nutrition Program)
Адаптировано программой питания для женщин, детей и младенцев штата Вашингтон (Washington State WIC Nutrition Program)

Данное учреждение предоставляет всем равные возможности. Программа специального питания для женщин и детей (Women, Infants and Children, WIC) штата Вашингтон выступает против дискриминации. Для лиц, имеющих инвалидность, данный документ может быть предоставлен в альтернативных форматах. Чтобы подать запрос, позвоните по телефону 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388). В данном учреждении предоставляются равные возможности для всех. Программа Washington WIC исключает дискриминацию.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



DOH 960-036 April 2008 Russian

ЧЕМ ВЫ КОРМИТЕ СВОЕГО МАЛЫША?

Просто, как 1, 2, 3...

1 Детское питание
домашнего
приготовления

2 Детское питание
в баночках

3 Безопасность
и хранение



1 Детское питание домашнего приготовления

2 Детское питание в баночках

Готовьте питание для вашего малыша дома. Это полезно и поможет вам сократить расходы на еду. К тому же ребенок привыкнет к пище, которую ест вся семья!

Все, что вам потребуется!

- Вилка, детский блендер или измельчитель.

Делаем, как надо!

- Вымыть все приборы в горячей воде с мылом. Ополоснуть и просушить.
- Приготовить свежие фрукты и овощи: почистить, отделить от плодоножек, косточек и семечек.
- Приготовить мясо: отделить от костей и кожи. Убрать основной жир.
- Слить сок с консервированных овощей и фруктов. Ополоснуть их.

Приготовить, охладить и размять...

- Варить или готовить на пару до полного размягчения.
- Охладить продукты до комнатной температуры.
- Размять, протереть или измельчить с добавлением небольшого количества бульона, грудного молока или молочной смеси, пока масса не станет однородной.

НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ сахар, мед, кленовый сироп, патоку Каро, соль, перец, травы, зелень, специи, жир или масло. В этих продуктах нет необходимости, и они могут навредить ребенку.

Стадии детского питания

Питание первой стадии...

- Отдельные виды овощей и фруктов, а также детские каши.
- Консистенция должна быть однородной.
- Первая твердая пища, которую детям обычно дают в возрасте около 6 месяцев.
- Могут содержать воду и/или витамин С.

Питание второй и третьей стадии...

- Включает фрукты, овощи, каши, мясо и комплексные обеды.
- Подходит малышам от 6 до 10 месяцев.
6-8 месяцев: фрукты, овощи, каши.
8-10 месяцев: мясо, комплексные обеды, фрукты, овощи, каши.
- Имеет густую консистенцию, может включать маленькие кусочки и ломтики.

Многие продукты детского питания содержат ингредиенты, которые не нужны вашему малышу, например...

- Наполнители, такие как тапиока, рисовая мука и картофельный крахмал, которые сгущают пищу, но дают вашему ребенку очень мало питательных веществ.
- Подсластители, такие как сахар, кукурузный сироп, декстроза, мальтоза и сахароза.
- Соль или натрий. Малышам нравится натуральный вкус пищи. Не стоит портить его солью.

При покупке продуктов детского питания всегда читайте этикетки, чтобы не ошибиться с выбором.





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team